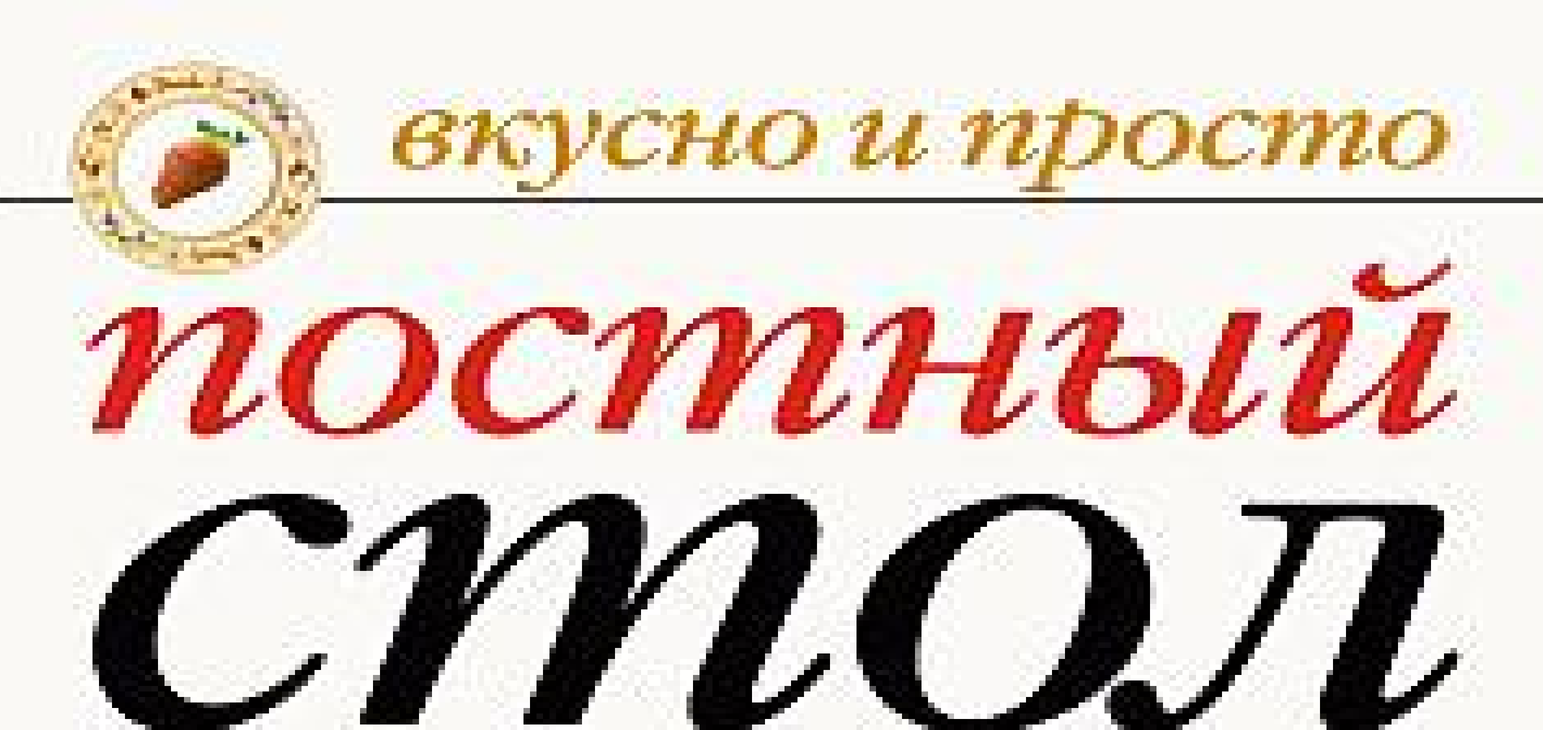

вкусно и просто
постный
стол

Annotation

То, что пища должна быть разнообразной, здоровой и, конечно же, вкусной, знают все. Однако все ли эти условия выполнимы? Ведь принято считать, что пища может быть либо вкусной, либо полезной. В данной книге вы найдете лучшие рецепты постной кухни, которые по своему богатому витаминному составу, наличию клетчатки, микроэлементов и других веществ, а также по своим вкусовым качествам ничем не уступают блюдам традиционной кухни.

Для широкого круга читателей.

Вера Николаевна Куликова
Постный стол

Введение

В православии четыре многодневных поста: Великий, Петров, Успенский и Рождественский.

Самый длинный – сорокадневный Великий пост, который появился в память о посте Иисуса Христа, готовившегося проповедовать свое учение о спасении. Сроки Великого поста меняются ежегодно и зависят от времени прихода Пасхи. К нему примыкает Страстная седмица, неделя, во время которой случились главные евангельские события и смерть на кресте Иисуса Христа. Завершается Страстная седмица Пасхой – Воскресением Христовым.

Великий пост – самый строгий из многодневных постов. Особой строгостью отличаются его первая и последняя недели. В Великий пост запрещено есть яйца, мясные и молочные продукты, а рыбные блюда разрешено употреблять в пищу только дважды – в праздники Благовещения и Вербное воскресенье, кроме того, в Лазареву субботу верующим позволено вкушать рыбную икру. В субботние и воскресные дни постящиеся получают возможность «вкусить елей», в будни, кроме среды и пятницы, положена горячая пища без масла. Среда и пятница – дни сухоядения.

Почти так же строг и Успенский пост, однако он более короткий и длится всего 2 недели (с 14 по 27 августа). Он установлен в память о посте Пресвятой Богородицы в последние дни ее земного пути, которые она провела в молитвах за весь род человеческий. Во время Успенского поста по средам и пятницам также предписано сухоядение, по четвергам и вторникам разрешена горячая пища без масла, и лишь в субботу и воскресенье добавляется растительное масло.

Менее строг зимний Рождественский пост, однако он очень продолжительный и длится с 28 ноября по 6 января. До 2 января включительно по субботам, воскресеньям и большим праздникам (день Николая Чудотворца, день Андрея Первозванного) можно есть блюда из рыбы. В другие же дни по средам и пятницам положена только растительная пища без масла, а по вторникам и четвергам – с маслом. Окончанием Рождественского поста является сочельник, во время которого едят традиционное сочиво – вареную пшеницу или рис

с медом и изюмом. Однако приступить к этой трапезе можно, только когда на небе появится первая звезда, а до этого времени верующие должны поститься: им разрешено лишь пить воду.

В память об учениках Спасителя установлен летний Петров (Апостольский) пост, начинающийся через неделю после праздника Троицы и заканчивающийся 12 июля, в канун дня памяти апостолов Петра и Павла. Во время этого поста разрешено растительное масло (кроме среды и пятницы), а по субботам и воскресеньям позволено есть рыбные блюда.

Кроме многодневных постов, есть еще и однодневные посты по средам и пятницам, соблюдающиеся в течение всего года, за исключением «сплошных» седмиц (святки, с 7 по 19 января; Масленица, Пасхальная неделя и др.). Существуют также особые дни, в которые следует удерживаться от скоромной пищи: Рождественский и Крещенский сочельник, день Усекновения главы Иоанна Предтечи, праздник Воздвижения Креста Господня.

Тем, кто решился поститься первый раз в жизни, рекомендуется внимательно отнестись к выбору продуктов питания. Очень важно учитывать особенности собственного организма, контролировать количество потребляемых калорий, витаминов и полноценных белков. Здоровому человеку пост в физическом смысле не принесет ничего кроме пользы, однако нужно не забывать, что пост – это не диета. По словам святого Иоанна Кронштадтского, пост – «это дарованная Богом возможность освобождения духовного существа человека через утеснение телесного». А святой Амвросий Оптинский указывал, что постящиеся христиане – «не телоубийцы, а страстоубийцы», иными словами, христианский пост – это ступенька к победе над страстями и пороками, а не средство для подрыва собственного здоровья. Это время, данное человеку для духовных размышлений, подведения итогов и разрешения конфликтов с близкими людьми, восстановления утраченных связей и самосовершенствования. Очищая организм от шлаков и вредных веществ, пост помогает очиститься и человеческой душе от всего несвойственного ей.

Существует четыре степени ограничений, которых придерживаются верующие во время поста. Так, самым строгим является сухоядение, которое по уставу положено по средам и пятницам в ходе Великого и Успенского постов. Термин «сухоядение» означает, что в этот день православные христиане должны включать в свой рацион только сырые, сушеные или соленые овощи, а также свежие или консервированные фрукты. Не запрещены хлеб и хлебобулочные изделия (за исключением сдобы), салаты без масла. В ряде епархий дозволены квас и печеные остывшие овощи. Последнее послабление введено потому, что желудки большинства современных людей плохо приспособлены к перевариванию сырых овощей.

Вторая степень воздержания во время поста – варение без елея. Данное правило позволяет есть вареную горячую пищу. Это щи, супы, похлебки, каши, блюда из бобовых, грибов, овощей. Однако все они должны быть приготовлены без использования масла.

А вот разрешение на елей – это уже позволение готовить растительные блюда по общепринятым кулинарным рецептам. Салаты, борщи, супы, каши, тушеные овощи можно есть и в холодном, и в горячем виде с добавлением растительного масла.

В выходные и праздничные дни во время поста действует разрешение на рыбу. В эти дни позволено есть рыбу и любые морепродукты. Позволительны также постные блюда из грибов, овощей, круп, бобовых в горячем и холодном виде. Однако все они должны быть приготовлены только на растительном, а не на животном масле.

Все вышеназванные четыре степени ограничения православные христиане налагают на себя сами, согласуясь с собственным здоровьем и возрастом, а также с рекомендациями врача. Особенно важно это для пожилых, детей, людей, страдающих какими-либо заболеваниями. Издавна от поста освобождались больные, путешественники и некоторые другие категории граждан. От серьезных ограничений в пище должны воздерживаться беременные, кормящие женщины и маленькие дети.

В книге представлены рецепты первых и вторых блюд, салатов и печеных изделий, которыми можно воспользоваться во время поста. Сначала даны рецепты для самых строгих дней, без елея, а затем с добавлением масла. Рецепты приводятся из расчета на 4 порции.

Первые блюда

Жидкие первые блюда издавна занимают значительное место в рационе наших соотечественников, и это не случайно: климат России суров, и без тарелки горячего супа обед не обед, особенно в холодное осенне-зимнее время.

В X–XI веках к столу русичей подавались крупяные, бобовые, мучные похлебки, а также растительные щи. Мясо в те времена очень редко попадало в меню, так что постная пища – это еще и давняя кулинарная традиция. В привычном для нас виде супы появились гораздо позже, в XVII–XVIII веках, когда русская знать стала «выписывать» поваров из стран Западной Европы. Именно тогда начали готовить уху, рассольники, а щи обрели современную, привычную нам рецептуру.

Холодные первые блюда без масла

Окрошка постная

Ингредиенты

2 клубня картофеля среднего размера, 2 свежих огурца, 1 л хлебного кваса, пучок редиски, пучок зеленого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 1 ст. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире, дать ему остыть, затем очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Свежие огурцы и редиску помыть, покрошить соломкой. Нарубить зеленый лук, смешать его с нарезанной зеленью, посолить, добавить горчицу и черный перец и хорошо растереть. Сложить все в эмалированную кастрюлю, перемешать, залить квасом и еще раз перемешать. Поставить в холодильник на 15–20 минут, после чего подать на стол.

Окрошка с солеными грибами

Ингредиенты

2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 репа, 2 свежих огурца, 150 г соленых грибов, 1 луковица, 1 яблоко, 150 мл огуречного рассола, 1,2 л кваса, 50 г зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 3–4 веточки сельдерея, 2 ч. ложки горчицы, 1/2 ч. ложки молотого черного перца.

Способ приготовления

Картофель и морковь отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Сырую репу очистить и нарезать так же. Прокипятить и остудить огуречный рассол. Свежие огурцы нашинковать соломкой, затем нарезать соленые грибы. Луковицу очистить и мелко нашинковать. Зеленый лук, зелень сельдерея и укропа помыть и мелко нарубить, выложить в эмалированную миску или кастрюлю, посыпать перцем, заправить горчицей и огуречным рассолом и оставить на 10 минут. Добавить очищенное от кожицы и нарезанное соломкой яблоко, овощи, грибы, посолить по вкусу и залить квасом. Поставить в холодильник на 30 минут, после чего подать на стол.

Хлодник

Ингредиенты

2 свеклы среднего размера, 2–3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 1 л хлебного кваса, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Одну свеклу сварить, охладить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Вторую свеклу оставить сырой, очистить и натереть на мелкой терке. Вымытые огурцы нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук, петрушку, укроп мелко нарубить. Соединить огурцы, свеклу, лук и зелень, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать. Разложить по тарелкам и залить квасом перед подачей на стол.

Горячие первые блюда без масла

Луковая похлебка

Ингредиенты

6 стаканов воды, 5 шт. лука-репки, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки вместе с зеленью, 1 корень сельдерея с зеленью, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 4–5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Воду поставить на огонь. Коренья тщательно помыть, почистить, нарезать соломкой и бросить в кастрюлю с кипящей водой. Лук (репчатый и порей) мелко нашинковать, перетереть с солью и опустить в бульон с кореньями. Добавить перец и варить 20–30 минут. Примерно за 2 минуты до окончания варки бульон посолить и бросить в кастрюлю рубленую зелень. Затем огонь выключить и оставить похлебку под крышкой на 5 минут.

Чечевичная похлебка

Ингредиенты

1,5 л воды, 1 стакан чечевицы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки с зеленью, 2 лавровых листа, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа, 5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления

Чечевицу залить холодной водой и оставить для замачивания на 8-10 часов, после чего воду слить, а чечевицу хорошо промыть. Залить водой и поставить на огонь.

Морковь и корень петрушки нарезать соломкой, положить в кастрюлю с чечевицей после закипания воды. Варить, пока чечевица не станет мягкой. После этого добавить в кастрюлю нарезанные зелень петрушки и лук, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу и варить еще 10–12 минут. Положить в похлебку толченый чеснок и зелень укропа. Снять с огня, дать настояться под крышкой 7–8 минут и разлить по тарелкам.

Картофельная похлебка

Ингредиенты

1,5 л воды, 5–6 клубней картофеля среднего размера, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, 2–3 лавровых листа, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 6–7 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления

Очищенный от кожуры картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, чеснок измельчить в чеснокодавилке. В кипящую воду опустить лук, картофель, посолить и варить в течение 20–25 минут. За 5 минут до окончания варки бросить в кастрюлю лавровый лист и перец, за 1–2 минуты – чеснок и зелень.

Пшенная похлебка с черносливом

Ингредиенты

1 л воды, 1/2 стакана пшена, 8-10 шт. чернослива, 4–5 веточек петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив на 2 часа положить в теплую воду для замачивания, после чего отделить от косточек и нарезать полосками.

Перебранное и хорошо промытое пшено залить подсоленной водой и варить до полуготовности, затем добавить в кастрюлю чернослив и варить еще 15 минут.

В готовую похлебку добавить измельченную зелень петрушки и перец.

Фасолевый суп

Ингредиенты

1 л воды, 1 стакан фасоли, 1 луковица, 1–2 красных томата, зелень петрушки или кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль залить холодной водой и оставить на 8-10 часов для замачивания. Затем воду слить, фасоль хорошо промыть.

Луковицу нашинковать, положить в кастрюлю, налить воду и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать в нее фасоль и варить на медленном огне до готовности.

Томаты очистить от кожицы и мелко нарезать. Примерно за 15 минут до окончания варки опустить томаты в суп и посолить его. Разлитый по тарелкам фасолевый суп посыпать рубленой зеленью петрушки или кинзы.

Суп-пюре гороховый

Ингредиенты

3 стакана воды, 1/2 стакана гороха, 1 морковь, 1/2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ч. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, сухарики из ржаного или пшеничного хлеба, соль по вкусу.

Способ приготовления

Горох хорошо промыть, высушить с помощью салфетки и перемолоть на кофемолке. Нарезать лук, морковь, корень петрушки, залить их холодной водой и поставить на огонь, добавив соль. Когда лук и коренья сварятся, вынуть их из кастрюли, протереть через сито и опустить обратно в бульон, туда же всыпать порциями молотый сухой горох. Когда суп загустеет, снять его с огня, налить в тарелки и посыпать зеленью петрушки или укропа. Подавать с сухариками.

Свекольник

Ингредиенты

1,5 л воды, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1–2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 50 г корня хрена, 1 ч. ложка сахарного песка, 3 %-ный яблочный или столовый уксус, зелень петрушки и укропа, немного горчицы, соль.

Способ приготовления

Сварить картофель в кожуре. Свеклу очистить, нарезать маленькими ломтиками, сложить в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой с небольшим количеством уксуса. Кастрюлю поставить на огонь и варить в течение 30 минут. Отваренный картофель очистить и нарезать кубиками. Огурцы нашинковать соломкой, зеленый лук нарубить, корень хрена натереть на мелкой терке. Сваренную свеклу вынуть из отвара и соединить с картофелем, огурцами, луком, посолить, добавить тертый хрен, сахар, горчицу. Все

залить процеженным свекольным отваром и хорошо размешать. В тарелки со свекольником положить мелко нарубленную зелень.

Щи с белыми грибами

Ингредиенты

2 л воды, 500 г капусты, 1 морковь, 100 г сухих грибов, 2 луковицы, 3 клубня картофеля, 2 спелых томата, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сухие грибы и 1 очищенную луковицу положить в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь и варить до готовности. Сваренные грибы вынуть из кастрюли и нарезать соломкой. В кипящий бульон положить нарезанную морковь и картофель, посолить. Капусту нашинковать, вторую луковицу мелко нарезать. Томаты обдать кипятком, очистить от кожицы и протереть через сито. Нарезанную капусту, лук и томатное пюре опустить в бульон. После закипания добавить нарезанные грибы и черный перец. По окончании варки дать щам настояться 20–25 минут, затем подать на стол в тарелках с рубленой зеленью.

Рассольник

Ингредиенты

3 стакана воды, 2–3 малосольных огурца, 1/2 стакана огуречного рассола, 3–4 средних клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки с зеленью.

Способ приготовления

Морковь, лук, корень петрушки нарубить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой и положить в бульон, затем добавить туда же огуречный рассол. Варить до готовности. Картофель сварить отдельно и хорошо размять. В тарелку положить горячий картофель, залить его бульоном из кастрюли, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Овощные супы с добавлением растительного масла

Борщ грибной

Ингредиенты

2,5 л воды, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 400 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка манной крупы, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка сахарного песка, 2–3 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления

Нашинковать лук и капусту, картофель нарезать кубиками, а свеклу и морковь натереть на крупной терке.

Шампиньоны нарезать и слегка обжарить в 1 ст. ложке растительного масла на сковороде. Затем переложить грибы в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 15 минут. Добавить тертую свеклу и варить еще 10 минут.

1 ст. ложку растительного масла вылить на сковороду и обжарить слегка подсоленную капусту. Затем капусту и картофель положить в кастрюлю и варить 10–15 минут. В это время вылить последнюю ложку растительного масла на сковороду и обжарить, помешивая, лук и морковь, посыпав их сахаром и посолив. В самом конце жарки добавить манную крупу, после чего переложить лук и морковь в кастрюлю. Перец горошком растолочь и вместе с лавровым листом положить в борщ. Посолить по вкусу. Варить до готовности капусты и картофеля.

Борщ постный

Ингредиенты

9 стаканов воды, 200 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 2 спелых томата, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка уксуса, 1 лавровый лист, 3 веточки зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Нашинковать капусту, картофель нарезать кубиками, сложить все в кастрюлю, залить 2 стаканами горячей воды и варить в течение 20 минут.

Морковь и свеклу натереть на крупной терке, репчатый лук мелко нарезать, а затем поместить овощи на сковороду с разогретым растительным маслом, влить уксус, добавить сахар.

Прикрыть сковороду крышкой и на маленьком огне поджарить овощи, время от времени перемешивая их. Затем выложить все в кастрюлю с картофелем и капустой, добавить 7 стаканов горячей воды, посолить и покрыть крышкой.

Варить на медленном огне до готовности овощей. За 10 минут до окончания варки опустить в борщ лавровый лист и очищенные от кожицы и мелко нарезанные томаты. В тарелки с борщом положить истолченный чеснок и мелко нарубленную зелень петрушки.

Фасолевый суп с грецкими орехами

Ингредиенты

1,5 л воды, 1 стакан белой фасоли, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 3–4 горошины черного перца, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или кинзы, соль.

Способ приготовления

Фасоль залить холодной водой и оставить для замачивания на 8-10 часов. Затем слить воду и хорошо промыть фасоль. Залить ее холодной водой и поставить на огонь. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Орехи истолочь. Примерно за 6–7 минут до готовности фасоль посолить, в бульон положить обжаренный лук, орехи, перец. За 1–2 минуты до окончания варки добавить измельченную зелень петрушки или кинзы и дать супу настояться 5–7 минут.

Суп-лапша грибной

Ингредиенты

1,5 л воды, 300 г свежих вешенок, 50–70 г лапши, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 корень петрушки с зеленью, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Морковь, корень петрушки, лук нашинковать и спассеровать в растительном масле. Затем сложить все в кастрюлю, добавить нарезанные грибы, налить немного воды и тушить в течение 10 минут. После этого долить горячей воды, довести бульон до кипения, посолить, всыпать лапшу и варить еще 10–12 минут. За 2 минуты до окончания варки положить в суп мелко нарезанную зелень.

Щи весенние

Ингредиенты

1,5 л воды, 500 г свежих шампиньонов, 2 клубня картофеля, 200 г молодых листьев крапивы, 200 г щавеля, 150 г шпината, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки с зеленью, 2 ст. ложки растительного масла, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные грибы положить в кастрюлю и залить холодной водой. Поместить туда же очищенные и разрезанные на 4 части клубни картофеля, поставить кастрюлю на огонь. Когда вода закипит, вынуть грибы, нарезать их и снова положить в бульон. Варить до полуготовности картофеля. Корень петрушки и морковь нарезать соломкой, лук нашинковать и положить их в сковороду с разогретым растительным маслом. Немного потушить, а затем переложить в бульон, посолить, добавить перец и лавровый лист. Крапиву ошпарить крутым кипятком и нарезать вместе с вымытым щавелем, шпинатом и зеленью петрушки. Положить все в щи за 3 минуты до окончания варки. Снять с огня, дать настояться в течение 5–7 минут.

Вторые блюда

Практически все жители Руси, и не только селяне, но и горожане, имели свои огороды, на которых выращивались разнообразные овощи, бобовые, так что растительное сырье для приготовления пищи всегда было под рукой. Поселения окружали густые леса, где русичи собирали ягоды и грибы. А вот мясные продукты, рыба, птица попадали на их стол гораздо реже. Однако недостатка в животном белке в долгие дни постов люди не испытывали, так как вдоволь было пищи, богатой полноценным растительным белком: грибов, чечевицы, бобов.

Вторые блюда готовились главным образом на растительном (подсолнечном, горчичном) масле, сметана и сливочное масло добавлялись в блюда не так уж часто, о чем свидетельствуют старинные книги кулинарных рецептов.

Вторые блюда без масла

Тыква печеная

Тыква – очень нужный для человека продукт, и в постные дни этот замечательный овощ будет особенно полезен. Богатая витаминами и минералами, в особенности железом, тыква улучшает пищеварение, выводит из организма вредные вещества, стимулирует все важнейшие жизненные процессы.

Ингредиенты

1 небольшая тыква, 3–4 ст. ложки сахарного песка.

Способ приготовления

Вымытую и подсушенную салфеткой тыкву разрезать на две части, вынуть семена, удалить околосеменные жгутики. Посыпать каждую половинку сахаром, поместить на противень и поставить в духовку, нагретую до 220–240 °C. Когда аромат тыквы начнет распространяться по кухне, огонь убавить. Выпекать до тех пор, пока мякоть не размягчится и не покроется по краям корочкой. Кожура испеченной тыквы потемнеет, а сама тыква осядет, так как жидкость из нее выпарится. В зависимости от размера тыква печется от 30 минут до 2 часов. Затем тыкву нужно охладить и нарезать, как пирог.

Свекла печеная

Ингредиенты

4 свеклы средней величины.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, высушить салфеткой, положить на противень и поставить в духовку, разогретую до 220–240 °C. Когда запах печеной свеклы начнет наполнять кухню, огонь нужно уменьшить. Выпекать свеклу следует до тех пор, пока ее кожура не посветлеет и не потрескается. Печеную свеклу можно есть как самостоятельное блюдо. Для винегрета она не подойдет, так как сок из нее выпаривается.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

1,5 стакана пшена, 700–750 г тыквы, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

Пшено перебрать и хорошо промыть. Тыкву очистить от кожуры, вынуть семена и грубую волокнистую мякоть, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю и залить 0,5 л холодной воды. Кастрюлю поставить на сильный огонь, варить в течение 15 минут. Затем воду подсолить, всыпать пшено и варить еще 15–20 минут, время от времени помешивая. Готовую кашу плотно закрыть крышкой и оставить на полчаса для упревания.

Фасоль с чесноком и орехами

Ингредиенты

0,5 кг фасоли, 1/2 стакана мелко нарубленных грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки винного уксуса, 4–5 веточек кинзы, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на ночь. Утром тщательно промыть, залить холодной водой, чтобы жидкость покрывала ее, поставить на огонь. Варить, пока фасоль не станет мягкой. В процессе варки можно добавлять холодную воду. Соль положить по вкусу. За 1–2 минуты до окончания варки добавить в фасоль уксус, молотые орехи, истолченный чеснок, перец и мелко нарубленную зелень кинзы. Все тщательно перемешать. Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Клецки картофельные

Ингредиенты

5 больших клубней картофеля, 1 луковица, 2–3 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа и петрушки, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления

2 клубня картофеля отварить в кожуре, очистить, тщательно растолочь, добавить муку и красный перец. Оставшиеся сырые клубни картофеля очистить и натереть на мелкой терке, затем смешать массу с мелко нашинкованным репчатым луком. Соединить с массой из вареного картофеля, посолить и вымесить тесто. В кастрюле вскипятить воду, посолить и опустить в нее клецки, отделяя их от картофельного теста десертной ложкой. Готовые клецки вынуть шумовкой, положить на блюдо, посыпать рубленой зеленью. Можно подать в качестве второго блюда или добавить клецки в овощной суп.

Овощные блюда с добавлением растительного масла

Морковь, тушенная с рисом

Ингредиенты

1 кг моркови, 2 ст. ложки риса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь нашинковать кружочками. В сковороде или кастрюле с толстыми стенками разогреть растительное масло, положить в него морковь и слегка обжарить, после чего залить водой, чтобы она покрывала морковь. Посолить, всыпать сахар и промытый рис. Накрыть посуду крышкой и тушить до готовности риса. При подаче на стол посыпать блюдо зеленью.

Баклажаны, тушенные с картофелем и томатами

Ингредиенты

4 средних баклажана, 10–12 клубней картофеля, 5–6 спелых томатов, 3–4 луковицы, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1–2 лавровых листа, 4–5 веточек петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками. Обжарить ломтики с обеих сторон в разогретом растительном масле. Нарезать кружочками очищенный картофель. Репчатый лук нашинковать кольцами, томаты – толстыми ломтиками. В кастрюлю с толстыми стенками влить масло, оставшееся от жарки баклажанов, и уложить овощи слоями, сначала баклажаны, затем картофель, лук и сверху – томаты. Посолить, добавить воды (жидкость должна лишь наполовину покрывать овощи) и поставить тушить. Готовность блюда определяется по состоянию картофеля. За 1–2 минуты до готовности опустить в кастрюлю лавровый лист. Готовое блюдо перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Баклажаны в томатном соусе

Ингредиенты

3-4 средних баклажана, 3–4 крупных спелых томата, 4–5 зубчиков чеснока, 2–3 веточки базилика, 3–4 веточки петрушки, 1/2 стакана растительного масла, соль.

Способ приготовления

Томаты обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, протереть через сито. Чеснок размять в чеснокодавилке. У баклажанов срезать плодоножки, нарезать ломтиками и обжарить в разогретом растительном масле. Затем сложить в эмалированную посуду, подсаливая и перекладывая слои баклажанов чесноком и томатным пюре. Уложенные баклажаны закрыть крышкой и встряхнуть, чтобы они лучше пропитались томатом.

Готовое блюдо подать с отварным рисом или картофелем, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и базилика.

Шницель из капусты

Ингредиенты

1 кг свежей белокочанной капусты, 1/2 стакана панировочных сухарей или пшеничной муки, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту очистить от верхних поврежденных листьев, вырезать кочерыжку и опустить кочан в горячую подсоленную воду. Сваренную капусту положить на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем аккуратно отделить листья и срезать жесткие прожилки. Каждый лист сложить вчетверо, обвалять в муке или сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Котлеты морковные

Ингредиенты

1 кг моркови, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать соломкой, поместить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, посолить, добавить сахар, 1 ст. ложку растительного масла и тушить на медленном огне. Как только морковь станет мягкой, постепенно всыпать в кастрюлю манную крупу и варить смесь на маленьком огне еще 10 минут. Затем массу снять с огня, охладить, разделать на котлеты. Обвалять их в сухарях и с обеих сторон обжарить на

сковороде в разогретом растительном масле. К столу морковные котлеты можно подать со сладким или острым соусом.

Котлеты картофельные

Ингредиенты

1 кг картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей или пшеничной муки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить, разрезать на 2–4 части и сварить в подсоленной воде. Отвар слить в отдельную посуду, картофель хорошо размять, добавить в него немного отвара, 1–2 ст. ложки растительного масла, вымесить и разделать на котлеты. Обвалять их в сухарях или муке и жарить на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки. К картофельным котлетам можно подать квашеную капусту, моченые яблоки, грибной или томатный соус.

Колдуны

Ингредиенты

1 кг картофеля, 1/2 стакана пшеничной муки, 1 стакан растительного масла, 4 луковицы, 1 стакан риса, 0,5 кг свежих вешенок или шампиньонов, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис отварить и откинуть на сито. Грибы промыть, обдать кипятком, нарезать и поджарить на растительном масле с 2 нашинкованными луковицами. Смешать грибы с рисом, готовый фарш

посолить и поперчить. Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке и отжать лишнюю жидкость в миску. Когда картофельный сок отстоится, воду слить и собравшийся на дне миски крахмал соединить с тертой картофельной массой. Влить в массу 2–3 ст. ложки растительного масла, посолить, всыпать муку, замесить тесто и сформовать из него лепешки.

На сковороде разогреть масло, выложить лепешки, а на них поместить фарш из риса и грибов. Каждую лепешку накрыть второй лепешкой, соединить края, перевернуть и обжарить с другой стороны. Оставшиеся луковицы нашинковать и обжарить в растительном масле. Сложить колдуны в сотейник слоями, перекладывая их жареным луком и поливая маслом со сковороды. Сотейник накрыть крышкой, поставить на маленький огонь и тушить колдуны до полной готовности.

Каши и крупяные блюда

Каша – традиционное блюдо русской кухни, известное с древнейших времен. Несложное в приготовлении, оно в то же время требует соблюдения нескольких строгих правил.

По степени густоты все каши можно разделить на рассыпчатые, густые и вязкие. Первые чаще всего готовят на воде, хотя можно использовать грибной или овощной бульон. Вязкие и густые каши обычно варят на цельном или разведенном молоке. Для приготовления каши нужной консистенции необходимо знать соотношение между объемом сухой крупы и количеством применяемой жидкости (табл. 1).

Очень важно и то, в какой посуде будет вариться каша. Нежелательны эмалированные кастрюли, в которых каша пригорает, лучше использовать алюминиевую емкость или посуду с тефлоновым покрытием. В древности каши варили в глиняных горшках, теперь же для их приготовления лучше всего использовать кастрюлю с толстыми стенками и закругленными боками.

При варке кашу из цельной крупы нельзя мешать: структуру зерен легко повредить ложкой, и тогда каша непременно пригорит. Помешивать ложкой можно лишь каши из дробленых круп и хлопьев (овсяные, кукурузные, гречневый продел, рисовую сечку, дробленую ячневую, пшеничную, манную и другие крупы). Дробленые крупы и хлопья предназначены для приготовления вязких или жидких каш. Рассыпчатые варят из цельных зерен: гречки, пшена, перловой крупы, полированного и шлифованного риса, ячменя, пшеницы.

Таблица 1

Количество жидкости на 1 кг крупы

Крупа	Консистенция каши	Количество необходимой жидкости (в литрах)
Гречневая	Рассыпчатая, вязкая	1,6 3,2
Манная	Густая, вязкая, жидкая	2,2 3,7 4,7
Перловая	Рассыпчатая, вязкая	2,4 3,7
Рисовая	Рассыпчатая, вязкая, жидкая	2,1 3,7 4,7
Пшеничная	Рассыпчатая, вязкая	1,8 3,2
Пшенная	Рассыпчатая, вязкая	1,7 3,0

Рассыпчатая гречневая каша с грибами

Ингредиенты

1,5 стакана гречневой крупы, 3–4 шт. сухих белых грибов, 2 луковицы, 5–6 ст. ложек растительного масла, 3,5 стакана воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Белые грибы размолоть в кофемолке. Крупу перебрать и всыпать в кастрюлю (не мыть!), смешав с размолотыми грибами. Залить водой, накрыть крышкой, поставить на большой огонь и дать закипеть. После

закипания уменьшить огонь, посолить. Варить до полного выпаривания воды. В это время нашинковать лук и поджарить его на растительном масле до золотистого цвета. Когда каша сварится, добавить в нее лук с растительным маслом и хорошо перемешать.

Кутья поминальная

Ингредиенты

1 стакан риса или пшеницы, 1 стакан изюма без косточек, 100 г меда, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить рис в большом количестве подсоленной воды, откинуть на сито, промыть холодной водой. Выложить в глубокую емкость, добавить мед, сахар, тщательно перемешать. Изюм перебрать, промыть, положить в сито и обдать крутым кипятком. Смешать с рисом.

Пшенная каша с черносливом

Ингредиенты

1 стакан пшена, 1 стакан чернослива, 4 стакана воды, 1 ст. ложка сахарного песка, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Пшено перебрать и тщательно промыть теплой водой. Залить холодной водой, посолить, поставить на огонь. Чернослив промыть в холодной воде, залить кипятком и дать постоять 10–15 минут, затем отделить мякоть от косточек и нарезать полосками. В готовую кашу

влить масло и хорошо перемешать. При подаче на стол посыпать сахарным песком и нарезанным черносливом.

Плов с овощами

Ингредиенты

2 стакана длиннозерного риса, 250–300 г моркови, 3–4 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 1 ч. ложка сухих ягод барбариса, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь нарезать соломкой, лук – крупными кубиками. В кастрюле с толстыми закругленными стенками (неэмалированной) хорошо разогреть на слабом огне растительное масло. В раскаленное масло положить морковь и лук и слегка обжарить. В обжаренные овощи добавить перец, соль, зелень укропа, барбарис, перемешать. Промытый в холодной воде рис выложить на овощи и разровнять с помощью ложки. Вскипятить воду и залить ею рис так, чтобы струя воды падала в подставленный половник и переливалась через него. Это делается для того, чтобы овощи оставались под слоем риса, не перемешиваясь с ним. Уровень воды должен быть выше крупы примерно на 1,5 пальца или немного выше. Доливать воду в процессе варки плова не рекомендуется. Затем воду посолить, кастрюлю закрыть крышкой и поставить на огонь. Варить до полного выпаривания воды. Определить готовность плова можно, стукнув ложкой по его поверхности: если звук глухой, воды в кастрюле нет. После этого кастрюлю снять с огня, плотно закрыть крышкой и оставить на 20 минут для упревания. На стол плов подают на блюде, выложив сначала вареный рис, а затем овощи.

Плов с сухофруктами

Ингредиенты

2 стакана риса, 1/2 стакана чернослива, 1/2 стакана кураги, 1/2 стакана изюма, 6–7 сушеных фиников (или инжира), 1 ст. ложка рубленых грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

Чернослив, предварительно замоченный в теплой воде, отделить от косточек, нарезать полосками. Курагу хорошо промыть в холодной воде и мелко нарубить. Изюм обдать крутым кипятком. Из фиников удалить косточки, нарезать полосками. Отварить рис в большом количестве подсоленной воды. Переложить на сито и промыть холодной водой. Положить рис в кастрюлю, смешать с сухофруктами и рубленными грецкими орехами, добавить мед и перемешать. При подаче на стол плов посыпать сахарной пудрой.

Сочиво рождественское

Ингредиенты

1 стакан пшеницы, 100 г мака, 100 г очищенных грецких орехов, 2–3 ст. ложки меда, сахар, соль.

Способ приготовления

Цельные пшеничные зерна поместить в деревянную миску, добавить небольшое количество теплой воды и растолочь пшеницу деревянным пестиком, чтобы оболочка отделилась от зерен. Положить зерна в дуршлаг, промыть водой и отделить шелуху. Затем поместить в эмалированную кастрюлю, налить большое количество воды, посолить и варить пшеницу, пока она не станет мягкой. Готовые зерна откинуть

на дуршлаг, чтобы стекла вода. Мак перебрать, промыть холодной водой, подсушить салфеткой, после чего растереть пестиком в деревянной миске. В отдельной посуде хорошо растереть мед, смешать его с маком и взбить. Соединить маково-медовую массу с вареной пшеницей, добавить сахар, тщательно перемешать. Если смесь получилась слишком густой, можно влить в нее немного холодной кипяченой воды. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленными грецкими орехами. Сочиво можно приготовить из риса, сохранив все остальные ингредиенты. Рис или пшеница должны быть сварены так, чтобы зерна остались целыми.

Блюда из рыбы

Практически во всех старинных рецептах горячие рыбные блюда подразделялись по способу приготовления на несколько категорий: отварная, паровая, жареная, тельная, томленая рыба. Все виды, кроме тельного, подразумевающего отделение филе, предполагали приготовление целой рыбы. В большей же части современных рецептов используется филе рыбы.

Зразы из щуки

Ингредиенты

600-700 г филе щуки, 200 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 2–3 ст. ложки пшеничной муки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук нашинковать, шампиньоны мелко нарезать и поджарить на растительном масле, посолив и добавив зелень и перец. Влить 4–5 ст. ложек горячей воды, хорошо перемешать. Филе щуки нарезать ломтиками поперек волокон, отбить молотком или лопаткой, посолить, поперчить. На каждый ломтик положить грибной фарш и закрутить в трубочку. Зразы обвалять в муке и обжарить в сковороде с растительным маслом. Затем налить в сковороду небольшое количество воды или рыбного бульона, прикрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Тушить до полной готовности рыбы. Подавать на стол с картофельным гарниром.

Карп, запеченный с шампиньонами

Ингредиенты

1-1,2 кг свежего карпа (можно использовать сазана), 250–300 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 4–6 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 3–4 рыльца шафрана, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Карпа почистить, выпотрошить, помыть, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с 3 ст. ложками растительного масла. Лук нарезать кольцами, шампиньоны разрезать на четыре части. В глубокую сковороду налить растительное масло, хорошо разогреть его, обжарить лук, затем положить шампиньоны, соль, налить 3 ст. ложки горячей воды и тушить грибы вместе с луком 6–7 минут. Отодвинуть в сторону гарнир, положить на сковороду карпа, добавить перец и шафран, 2–3 ст. ложки горячей воды и закрыть крышкой. Тушить 6–7 минут. Готового карпа посыпать зеленью и подавать на стол в сковороде.

Хек под маринадом

Ингредиенты

500 г филе хека, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки винного уксуса или лимонного сока, 3–4 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке рубленой зелени укропа и петрушки, 6–7 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать филе рыбы большими кусками и положить в концентрированный раствор соленой воды (1 ст. ложка соли на 1

стакан воды). Через 5 минут рыбу вынуть из раствора и поместить на дуршлаг, чтобы стекла вода, а потом обжарить в сковороде с хорошо разогретым растительным маслом. Лук и морковь мелко нарезать, добавить к рыбе, посолить и сбрызнуть куски винным уксусом или соком лимона. Налить в сковороду 1/2 стакана воды и тушить 15–20 минут на слабом огне. За 5–6 минут до готовности положить лавровый лист и перец горошком. Готовое блюдо посыпать зеленью. Подавать с картофельным пюре и малосольными огурчиками.

Щука фаршированная

Ингредиенты

Свежая щука весом 1,8–2 кг, 3–4 клубня картофеля, 3 луковицы, 1 свекла, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки сахарного песка, 2 ч. ложки молотого черного перца, соль.

Способ приготовления

Щуку почистить, вымыть и нарезать кусками шириной примерно 5 см (брюшко должно быть целым). Вынуть из каждого куска внутренности, промыть нарезанную щуку холодной водой, а затем вырезать часть мякоти вместе с костями, чтобы получились кольца толщиной около 0,5 см. Вымыть хвост щуки, из головы удалить жабры. Из вырезанной мякоти удалить кости, мясо пропустить через мясорубку вместе с 1 луковицей и 1 клубнем картофеля. В фарш положить соль, перец, сахар, перемешать. Заполнить фаршем кольца и голову щуки. Заранее сваренную свеклу нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Оставшийся лук нарезать кольцами. В сотейник, смазанный растительным маслом, положить половину тертой моркови, свеклы, лука. Сверху поместить фаршированную щуку, на нее – оставшиеся овощи. Овощи посыпать солью. Налить воды столько, чтобы она покрыла щуку с овощами. Поставить на огонь и тушить до готовности. Готовые куски выложить на блюдо в виде целой рыбы.

Морская рыба в тесте

Ингредиенты

500 г филе палтуса или камбалы, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки винного уксуса или лимонного сока, 1/2 стакана растительного масла, 5–6 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления

Муку всыпать в глубокую миску, добавить 1 ч. ложку соли и 2 ст. ложки растительного масла, хорошо перемешать. Влить в миску 1/2 стакана теплой воды и замесить жидкое тесто. Накрыть миску полотенцем и оставить на 15 минут для набухания клейковины. Рыбное филе нарезать продолговатыми ломтиками шириной 1,5 см, полить смесью винного уксуса (или лимонного сока) с растительным маслом и оставить так на 15–20 минут. Затем обмакнуть каждый кусочек в тесто и обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом. Поджаренную рыбу выложить горкой на блюдо и украсить зеленью петрушки. Можно подать с отварным картофелем, поместив кусочки рыбы в тесте на листики зеленого салата.

Котлеты из филе трески

Ингредиенты

500 г филе трески, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г батона без корки, 1/2 стакана панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески отделить от кожи, пропустить через мясорубку, добавить батон, размоченный в воде. Фарш поперчить, посолить и второй раз пропустить через мясорубку. Сбрызнуть растительным маслом, хорошо перемешать, сформовать котлеты. Обвалять каждую в сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле. Чтобы фарш внутри не был сырым, потушить котлеты 5–7 минут под крышкой. Подать на стол с гарниром из фасоли, цветной капусты или зеленого горошка. Такие котлеты можно приготовить и из филе речной рыбы (сома, сазана, щуки и др.).

Салаты и закуски

Салат – блюдо, появившееся в русской кухне сравнительно недавно. Кулинарные традиции прошлого предписывали есть каждый овощ по отдельности, не смешивая его с другими овощами в одном блюде. Да и самые первые салаты первоначально делались из одного продукта, а соединять разные овощи и фрукты начали лишь в конце XIX века под воздействием европейской кухни.

Но если салаты долгое время считались лишь данью моде, овощные и рыбные закуски были восприняты в России более благосклонно и очень быстро заняли свое место наряду с традиционными пирогами и блинами. В дни поста закуски уместны в воскресные дни и некоторые праздники (например, в Благовещение, Вербное воскресенье), когда Православная церковь дозволяет пастве подкрепить силы натуральным виноградным вином (но не водкой или коньяком!).

Салаты без добавления масла

Салат из свежего огурца и томатов

Ингредиенты

3 спелых томата, 1 огурец, 1 пучок зеленого листового салата, 1 луковица, 1 сладкий болгарский перец, 1 лимон, соль.

Способ приготовления

С огурца снять кожицу, нарезать ломтиками. Лук нашинковать полукольцами, томаты нарезать дольками. Перец разрезать на две части, удалить плодоножку и семена, промыть и нарезать тонкими полосками. Все овощи сложить в салатник, посолить, перемешать и посыпать рубленой зеленью листового салата. Заправить салат соком лимона.

Салат из цветной капусты и соленого огурца

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 200 г моркови, 100 г корня сельдерея, 1 соленый огурец, 1 лимон, черный молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту помыть, разделить на соцветия и бланшировать в кастрюле с кипящей подсоленной водой. Отварить морковь и сельдерей, нарезать их соломкой. Соленый огурец очистить от кожицы

и нашинковать кубиками. Все овощи положить в салатник, добавить сахар, соль, перец, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать.

Салат летний

Ингредиенты

4 спелых томата, 4 молодые моркови, 1 свежий огурец, 2 яблока, 3 ст. ложки винного или яблочного уксуса, 100 г зеленого лука, 3–4 веточки зелени петрушки, 1 ч. ложка сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Нашинковать томаты, огурец и яблоки, очищенные от кожицы, тонкими ломтиками. Морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Все сложить в салатник, добавить соль, сахар, сбрызнуть уксусом, посыпать измельченной зеленью и хорошо перемешать.

Салат из тыквы с яблоками

Ингредиенты

300 г тыквы, 2 яблока, 3–4 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, сложить в миску, залить медом и оставить на 30–40 минут. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками и смешать с тыквой.

Салат из тыквы с яблоками и хреном

Ингредиенты

300 г тыквы, 2 яблока, 1 морковь, 1 лимон, 1–2 небольших корня хрена, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры, с яблок снять кожицу, удалить сердцевину. Натереть подготовленную тыкву и яблоки на крупной терке. Добавить хрен, натертый на мелкой терке. Сложить все в салатник, посыпать сахаром, заправить лимонным соком и перемешать. Посыпать тертой морковью.

Салат из белокочанной капусты и сельдерея

Ингредиенты

500 г свежей белокочанной капусты, 1 крупный корень сельдерея, 1 яблоко, 2 ч. ложки сахара, немного винного или яблочного уксуса, соль.

Способ приготовления

С яблока снять кожицу, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Сельдерей нашинковать соломкой.

Нарубить капусту, добавить соль, сахар и растереть ее, чтобы она дала сок. Смешать капусту с сельдереем и яблоком, сбрызнуть салат уксусом и хорошо перемешать.

Салат из черной редьки

Ингредиенты

1 редька среднего размера, 1 крупное яблоко, 1 крупная морковь, 3–4 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 ст. ложка апельсиновой цедры, соль.

Способ приготовления

С редьки снять кожуру и натереть на средней терке. Очищенные от кожицы яблоко и морковь тоже натереть.

Все перемешать, добавить измельченный чеснок, истолченную в порошок цедру и соль. Сбрызнуть лимонным соком и еще раз перемешать.

Салат из капусты с черносливом

Ингредиенты

400 г белокочанной капусты, 8-10 шт. чернослива, 2 моркови, 1 лимон, сахар, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить на ночь в холодной кипяченой воде.

Капусту тонко нашинковать, слегка растереть с солью и сахаром и оставить в миске, пока она не даст сок. Сок отжать в отдельную посуду.

Из чернослива удалить косточки, мелко нарезать. Одну морковь натереть на крупной терке. Капусту, тертую морковь и половину чернослива выложить в салатник. Сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Если салат получился сухим, добавить капустного сока и еще раз перемешать.

Вторую морковь нарезать кружочками или звездочками. Украсить ими, а также оставшимся нарезанным черносливом готовый салат.

Подавать к блюдам из картофеля.

Салат из фасоли и картофеля

Ингредиенты

1 стакан фасоли, 5–6 средних клубней картофеля, 1/2 лимона, 100 г зеленого лука, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Утром воду слить, фасоль хорошо промыть и откинуть на дуршлаг. Сварить в подсоленной воде, отвар слить. Картофель отварить с кожурой, остудить, очистить и нарезать кубиками.

Смешать с фасолью, посолить, сбрызнуть соком лимона, посыпать измельченной зеленью укропа и мелко нарезанным зеленым луком, перемешать. Использовать как самостоятельное блюдо.

Салат из свеклы с яблоками и орехами

Ингредиенты

1 крупная свекла, 2 яблока, 1 луковица, 5–6 грецких орехов, 1 лимон.

Способ приготовления

Сырую свеклу очистить от кожуры, с яблок снять кожицу, удалить сердцевину и натереть все на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, грецкие орехи измельчить. Все ингредиенты положить в салатник, перемешать, полить соком лимона.

Салаты и закуски с добавлением растительного масла

Салат из краснокочанной капусты и соленых грибов

Ингредиенты

200 г краснокочанной капусты, 200 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 1 лимон, сахар, соль.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, посолить и растереть, чтобы она дала сок. С огурца снять кожицу, нарезать мелкими кубиками. Соленые грибы нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук. В миску налить растительное масло, выжать туда сок из лимона, добавить сахар и хорошо взбить вилкой. Овощи и грибы сложить в салатник и залить лимонно-масляной заправкой.

Салат с корнем петрушки и яблоком

Ингредиенты

1 небольшое яблоко, 1/2 луковицы, 300 г корней петрушки, 3–4 веточки зелени петрушки, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные корни петрушки натереть на мелкой терке, очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезать соломкой.

Луковицу и зелень петрушки мелко нарубить, посолить и перетереть.

В растительное масло выжать сок лимона и тщательно перемешать, добавить туда измельченную зелень и лук. Яблоко и корни петрушки положить в салатник, залить лимонно-масляной заправкой и перемешать.

Салат с летними овощами и рисом

Ингредиенты

2 спелых томата, 1 огурец, 1 стакан риса, 3 ст. ложки 3 %-ного столового уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 3–4 веточки зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рис отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды, откинуть на сито, промыть холодной водой. Томаты нарезать маленькими дольками, с огурца снять кожицу и нашинковать его тонкими ломтиками.

Овощи и охлажденный рис смешать, посолить и поперчить по вкусу. Готовый салат поместить в салатник, заправить его смесью растительного масла и уксуса и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Винегрет с фасолью

Ингредиенты

200 г картофеля, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 2 соленых огурца, 1 моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 1/2 стакана фасоли,

1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки 3 %-ного столового уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь, слить воду, промыть и варить до готовности в подсоленной воде. Картофель, свеклу, морковь сварить и оставить остывать. Затем очистить и нашинковать: картофель – мелкими кубиками, морковь и свеклу – соломкой. Соленые огурцы очистить от кожицы, с яблока снять кожицу, удалить сердцевину.

Нарезать огурцы и яблоко. Лук мелко нашинковать. Смешать все ингредиенты, соль и сахар положить по вкусу. Готовое блюдо полить заправкой из растительного масла, горчицы и уксуса.

Свекольный салат с белыми грибами

Ингредиенты

1 кг свеклы, 100 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, яблочный или винный уксус, сахар, соль.

Способ приготовления

Свеклу отварить, очистить, нашинковать соломкой и сбрызнуть уксусом. Белые грибы отварить в небольшом количестве воды, охладить и нарезать тонкими полосками.

Одну луковицу мелко нарубить и смешать с грибами, вторую нашинковать кубиками и слегка поджарить в растительном масле.

Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Все смешать в глубоком салатнике, посолить, посыпать сахарным песком по вкусу.

Картофельный салат с белой фасолью

Ингредиенты

1 кг картофеля, 2 стакана белой фасоли, 3–4 маленьких маринованных огурца, 2 луковицы, 1 морковь, 6 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки 3 %-ного столового уксуса, 3–4 веточки зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь, затем отварить. Картофель и морковь сварить, очистить и нашинковать: морковь – кружочками, картофель – кубиками. Огурцы нарезать кружочками, лук мелко нарубить. Смешать все компоненты в салатнике, поперчить, посолить, полить заправкой, приготовленной из растительного масла и уксуса, перемешать. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

Салат из молодой стручковой фасоли

Ингредиенты

400 г стручковой фасоли, 1 свежий огурец, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, 3–4 веточки зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Луковицу нарезать кольцами, огурец очистить от кожицы и нашинковать небольшими дольками. У свежих стручков фасоли удалить волокна (можно использовать замороженную зеленую фасоль), нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, охладить и смешать с луком и огурцом в салатнике. Посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью укропа.

Острая закуска из белокочанной капусты

Ингредиенты

2 кг капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1 головка чеснока, 150 г растительного масла, 150 г 3%-ного столового уксуса, 5 горошин черного перца, 1 ст. ложка сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать, морковь и свеклу натереть на терке для корейских салатов. Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Сложить овощи в эмалированную или фарфоровую миску и хорошо перемешать.

В эмалированную кастрюлю налить 4 стакана холодной воды, добавить соль, сахар, перец горошком и поставить на огонь.

Взбить растительное масло с уксусом и вылить в нагретую воду. Маринад довести до кипения, затем снять с огня и залить им нарезанные овощи. Когда закуска остынет, ее можно подать на стол вместе с маринадом.

Закуска из краснокочанной капусты с чесноком

Ингредиенты

0,5 кг краснокочанной капусты, 1 большое яблоко, 3 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, затем добавить измельченный в чеснокодавилке чеснок. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и смешать с капустой.

Готовую закуску заправить растительным маслом и хорошо перемешать.

Закуска из цветной капусты и стручковой фасоли

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты, 300 г стручковой фасоли, 2–3 стебля лука-порея, 1 лимон, консервированный черешковый сельдерей, 3 %-ный столовый уксус, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кочан цветной капусты помыть, очистить от листьев и опустить в кастрюлю с холодной водой, чуть подкисленной столовым уксусом. В другой кастрюле вскипятить воду, добавив в нее небольшое количество сахара и соль. В этот кипяток опустить кочан и варить его на небольшом огне 15–20 минут. Отваренную капусту откинуть на дуршлаг, затем поместить на плоскую тарелку. В этой же подслащенной воде отварить стручковую фасоль. Со стеблей лука-порея удалить листья, черешки сварить в отдельной посуде. Консервированный сельдерей нашинковать кубиками, лимон нарезать кружочками. Отваренный лук разрезать на две части вдоль. Вокруг кочана капусты разложить стручки фасоли, стебли порея и сельдерей. Кружочки лимона подать на отдельной тарелке.

Закуски и салаты из рыбы и морепродуктов

В праздничные и выходные дни во время многодневных постов Православная церковь разрешает верующим побаловать себя блюдами из рыбы. Существует огромное количество рецептов приготовления блюд из рыбы и морепродуктов, известных на Руси с давних времен.

Из Европы к нам пришли способы приготовления салатов из рыбы с добавлением овощей, зелени, фруктов. Такие блюда в дни поста – настоящий кладезь витаминов, белка и минеральных веществ, они прекрасно усваиваются организмом и позволяют постящимся подкрепить силы.

Желе из рыбных отходов

Ингредиенты

500 г рыбных отходов, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 л воды.

Способ приготовления

Поместить рыбные отходы в кастрюлю с холодной водой, положить туда луковицу и корень петрушки и поставить на огонь. Варить на небольшом огне 2–3 часа. Готовый бульон процедить. Чтобы он стал более прозрачным, опустить в него мелко натертую морковь, которая вместе с осадком опустится на дно. Еще раз процедить бульон. Теперь его можно использовать в качестве желирующего средства для заливного из рыбы.

Судак заливной

Ингредиенты

Судак весом 1,2–1,5 кг, 2 моркови, 1 луковица, 1 лимон, 1 корень петрушки с зеленью, 7–8 горошин черного перца, 3 лавровых листа, соль.

Способ приготовления

Судака очистить, выпотрошить, отрезать хвост, отделить голову и вынуть из нее жабры. Чешую завернуть в кусок марли, завязать узлом (не туго). Подготовленную тушку рыбы промыть в холодной воде и разделить на порционные куски. Голову, хвост, чешую в марле положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. После закипания снять пену, посолить и положить в бульон куски рыбы. Через 15–20 минут вынуть сварившиеся куски шумовкой и неплотно уложить на лоток для заливного. Лоток прикрыть и убрать на некоторое время в холодильник. Бульон с рыбными отходами продолжать варить на слабом огне в течение примерно 2,5 часов. За 20 минут до окончания варки опустить в бульон луковицу, морковь, корень петрушки. За 6–8 минут до готовности положить перец и лавровый лист.

Бульон снять с огня и процедить, затем положить в него натертую сырую морковь для осветления и еще раз процедить. Снять с лимона кожуру, нарезать тонкими ломтиками. Вареную морковь из бульона нарезать кружочками или звездочками. От веточек петрушки отделить листики. На каждый кусок рыбы положить ломтик лимона, моркови и листочек петрушки.

Залить рыбу бульоном, стараясь не сдвигать с кусков украшения из моркови, петрушки и лимона. Заливать рыбу следует постепенно, в несколько приемов, чтобы жидкость быстрее застывала и превращалась в желе.

Салат из жареной трески и картофеля

Ингредиенты

200 г филе трески, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, винный уксус или сок лимона, соль.

Способ приготовления

Треску пожарить и нарезать кубиками, картофель и морковь отварить и нашинковать небольшими ломтиками, лук нарубить, бланшировать в кипящей воде, затем сбрызнуть лимонным соком или уксусом. Все сложить в салатник, посолить, заправить растительным маслом и осторожно перемешать.

Салат из кальмаров и квашеной капусты

Ингредиенты

300 г кальмаров, 300 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Кальмары разморозить, очистить от пленки и бланшировать 3–4 минуты в кипящей подсоленной воде. Охладить, нарезать длинными полосками. Квашеную капусту обдать кипятком, отжать. Зеленый лук нарубить, положить в капусту, заправить растительным маслом и сахаром, перемешать. Соединить с кальмарами, выложить в салатник и хорошо перемешать.

Салат из морской рыбы и моркови

Ингредиенты

400 г морской рыбы, 7 шт. моркови, 1 лимон, 3 ст. ложки растительного масла, 5–6 веточек зелени петрушки, черный перец

горошком, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Морскую рыбу очистить, выпотрошить и сварить в небольшом количестве подсоленной воды с лавровым листом и перцем. Вынуть из бульона, дать остыть, отделить от костей и нарезать кубиками. Сварить морковь, очистить, нарезать кружочками и добавить к рыбе. Посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом и осторожно перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из морской капусты

Ингредиенты

2 банки консервированной морской капусты, 300–400 г свежей белокочанной капусты, 50 г зеленого лука, 1 болгарский перец, 1 свежий огурец, 4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать и растереть с солью. Перец нарезать тонкими полосками, огурец – кружочками. Зеленый лук мелко нарубить. Смешать все компоненты, кроме огурца, в глубоком салатнике, добавить морскую капусту, заправить растительным маслом, добавить сахар, перемешать. Украсить салат кружочками огурца.

Винегрет с отварной путассу

Ингредиенты

300 г филе путассу, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 соленый огурец, 120 г маринованных грибов, 100 г растительного масла.

Способ приготовления

Свеклу, морковь, картофель отварить. Свеклу нашинковать ломтиками, картофель и морковь – кубиками. Соленый огурец нарезать соломкой. Рыбу отварить и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук и грибы мелко нарубить. Все смешать в салатнике и заправить растительным маслом.

Винегрет с кальмарами

Ингредиенты

250 г кальмаров, 2 свеклы, 3–4 клубня картофеля, 2 моркови, 3 соленых огурца, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Кальмары разморозить, очистить от пленки, отварить в кипящей подсоленной воде и нарезать узкими полосками. Свеклу, морковь, картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими ломтиками. С соленых огурцов снять кожицу, нарезать дольками. Зеленый лук нарубить. Смешать кальмары с овощами и луком, положить сахар и соль, заправить растительным маслом с лимонным соком.

Изделия из теста

Изделия из пресного или дрожжевого теста – традиционные блюда, присутствующие в рационе русских людей и в дни больших праздников, и во время поста.

Хлеб, пироги, кулебяки, ватрушки, блины – этим творениям кулинарного искусства всегда отводилось центральное место на столе.

Дрожжевое тесто искони применялось хозяйками, пресное появилось чуть позже как заимствование из татарской кухни. Пост ограничивает использование многих продуктов, идущих на приготовление изделий из теста, однако существует целый ряд рецептов, подходящих и для постных дней. В книге даются рецепты приготовления именно такого теста и начинок для него.

Изделия из пресного теста

Пресное тесто для приготовления постных вареников

Ингредиенты

3 стакана пшеничной муки, 1 ч. ложка соли, 1 стакан воды.

Способ приготовления

Воду поставить в холодильник для охлаждения, затем растворить в ней соль. В миску просеять через сито муку, сделать в ней углубление и, понемногу подливая воду, вымесить некрутое тесто. Вместе с остатками муки переложить его на доску и продолжить вымешивание, чтобы оно стало гладким. Накрыть тесто салфеткой и оставить на 20 минут для набухания клейковины, после чего снова перемешать и скатать в колбаску, которую разрезать на кусочки равного размера. Раскатать из них тонкие лепешки, на каждую положить фарш и защипнуть края. Вареники варить в кипящей подсоленной воде 5–7 минут.

Вареники с начинкой из белых грибов

Ингредиенты

3 стакана муки для теста, 150 г сушеных белых грибов, 2–3 луковицы, 3–4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Замесить тесто из соли, воды и муки. Сушеные грибы сварить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко нарубленный репчатый лук. Половину лука положить в грибы, фарш поперчить и посолить. Из готовой начинки и теста сделать вареники. Оставшийся лук и грибной бульон использовать для приготовления соуса.

Пельмени с начинкой из рыбы

Ингредиенты

3 стакана пшеничной муки для теста, 500 г филе морского окуня, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Из муки, соли и воды приготовить пресное тесто.

1 луковицу разрезать на 4 части, остальные нашинковать и жарить в растительном масле до золотистого цвета. Филе окуня вместе с разрезанной луковицей пропустить через мясорубку, добавить 3 ст. ложки холодной воды, посолить и поперчить. Из теста и фарша сделать пельмени и сварить их в большом количестве подсоленной воды. При подаче на стол пельмени полить растительным маслом с жареным луком.

Вареники с вишней

Ингредиенты

3 стакана пшеничной муки для теста, 3 стакана свежей вишни или черешни, 200 г сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Из муки, воды и соли сделать пресное тесто.

Ягоды вишни или черешни перебрать, помыть, осторожно удалить косточки и засыпать сахаром на 15 минут. Затем ягоды отжать, слить сок в отдельную посуду.

Из теста раскатать кружочки, положить на них ягоды и защипнуть края. Сварить их в кипящей воде, выложить в миску и полить ягодным соком. Подавать на стол в горячем или холодном виде.

Вареники с черносливом

Ингредиенты

3 стакана пшеничной муки для теста, 400 г чернослива, 200 г сахарного песка, 0,5 ч. ложки порошка корицы, сироп из любых ягод, соль.

Способ приготовления

Из муки, воды и соли сделать пресное тесто.

Чернослив промыть и варить в небольшом количестве воды до мягкости. Еще горячим протереть через сито. Пюре из чернослива поместить в отвар, положить сахар, корицу и варить, чтобы масса стала похожей на густую сметану. Из теста раскатать кружочки, положить на них начинку из чернослива и защипнуть края. Сварить в подсоленной воде и подавать к столу, посыпав сахаром или полив сиропом из ягод.

Вареники с начинкой из фасоли и грибов

Ингредиенты

3 стакана муки для теста, 1 стакан фасоли, 100 г сухих грибов, 3–4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Сухие грибы сварить, вынуть из бульона и мелко нарезать. Фасоль сварить и размять. Лук нашинковать и жарить на растительном масле до золотистого цвета. В миску положить половину жареного лука, фасоль и грибы, посолить, поперчить, перемешать. Из муки, воды и соли приготовить пресное тесто, раскатать из него кружочки, положить на них начинку и защипнуть края. Сваренные вареники полить оставшимся жареным луком вместе с растительным маслом. Вместо фасоли можно положить в вареники картофель.

Изделия из дрожжевого теста

Пироги из дрожжевого теста с давних времен любимы на Руси. В древности их пекли по большим праздникам, отсюда и корень «пир» в названии. К каждому празднику готовились особые виды пирогов. От них отличаются пироги для постных дней, которые делают по специальным рецептам без целого ряда «скоромных» ингредиентов. В прошлом для приготовления любого теста применяли опарный способ. В наши дни распространение получил более быстрый и удобный безопарный способ. Тесто, предназначенное для приготовления выпечки в постные дни, печь трудно, и, чтобы пироги получились вкусными и красивыми на вид, следует соблюдать несколько важных правил.

Прежде всего мука для пирогов не должна быть «горячей»: если от помола не прошло 2 месяцев, из этой муки выйдут хорошие вареники, пельмени, блины или оладьи, а вот пирожки и пироги не будут «держать форму».

Очень важен такой компонент, как дрожжи. Для пирогов годятся лишь специально предназначенные для выпечки свежие дрожжи, имеющие светло-бежевую окраску и приятный кисловатый аромат. Пивные или винные дрожжи для выпечки не подходят. Сухие дрожжи лучше использовать для безопарного теста.

При любом способе тесто должно увеличиться в 2–3 раза.

Если этого не произойдет, пироги будут плохо пропекаться.

Начинки для пирогов и пирожков лучше готовить с помощью ножа, а не мясорубки. Если пропускать рыбу, овощи, фрукты через мясорубку, во время выпечки продукты будут быстро отдавать сок и нижняя корка пирога получится невкусной.

Не пропекутся пироги и в том случае, если тесто будет слишком крутым. Оно должно быть густым, но достаточно мягким.

Тесто впитывает в себя соль, сахар и жир, поэтому начинка для пирожков должна быть солонее, слаще, жирнее, чем обычное блюдо из тех же продуктов.

Прежде чем поставить пирог в духовку, его следует некоторое время подержать при обычной температуре, чтобы он расстоялся. При этом объем пирога увеличится в 1,5–2 раза, тесто получится пышным. Однако затягивать этот процесс нельзя: если пирог перестоит, на нем появятся пузыри, которые при выпекании лопнут и испортят внешний вид изделия.

Перед тем как поместить пирог в духовку, его необходимо смазать водой, растительным маслом, смесью растительного масла и желтка, водой с яйцом или же посыпать мукой. Это улучшит внешний вид пирога. Так, смесь желтка и масла и смесь воды и яйца сделают его румяным, смоченный водой пирог будет блестящим, а смазанный желтком – темным. Посыпанная мукой выпечка останется белой.

Ставить пирог нужно в предварительно разогретую духовку, однако через некоторое время, когда корочка зарумянится, огонь следует уменьшить. Такой режим температуры характерен для русской печи.

Длительность выпечки зависит от размеров пирога и толщины слоя его начинки.

Большие пироги с начинкой из сырой рыбы необходимо выпекать не менее 1 часа.

Маленькие пироги с начинкой из овощей (вес до 0,5 кг) пекутся 20–30 минут.

Постное дрожжевое тесто (опарный способ)

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 100 г растительного масла, 25 г дрожжей, 1–1,5 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Сахар растворить в небольшом количестве теплой воды, развести в ней дрожжи, добавить 2 ч. ложки муки, размешать и поставить в теплое место на 20 минут. Когда объем смеси увеличится примерно в

2,5 раза, налить оставшуюся воду, положить соль и половину нормы муки.

Замесить жидкое тесто и поставить в теплое место на 30–40 минут. Когда тесто подойдет, всыпать в него оставшуюся муку, затем добавить растительное масло и хорошо вымесить, а потом снова поместить в теплое место на 30–40 минут. Как только тесто подойдет, переложить его на посыпанную мукой доску и слегка обмять. Разделить на 2 части и раскатать 2 пласта. Холодный противень протереть кусочком марли, смоченной в масле.

На посыпанную мукой скалку накатать пласт теста и положить его на противень так, чтобы пласт слегка выходил за края и равномерно лежал на противне.

Разложить начинку, затем с помощью посыпанной мукой скалки накрыть пирог вторым пластом. Защипнуть края, в середине сделать одно или несколько отверстий, чтобы пар свободно выходил. Оставить пирог на 20 минут, чтобы он увеличился в объеме. За это время прогреть духовку до 220–250 °С. Смазать пирог и поместить его в духовку.

Постное дрожжевое тесто (безопарный способ)

Ингредиенты

600 г пшеничной муки, 100 г растительного масла, 25 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1–1,5 стакана воды, 2 ч. ложки соли.

Способ приготовления

В небольшом количестве теплой воды растворить сахар, развести в ней дрожжи, положить 1–2 ч. ложки муки, размешать смесь и поставить ее в теплое место на 15–20 минут. Затем влить остаток воды, растворить в ней соль, постепенно всыпать муку. Размешать тесто сначала венчиком, потом ложкой. Когда тесто загустеет, между порциями муки добавлять растительное масло. Когда все масло

окажется в тесте, выложить тесто на посыпанную мукой доску и слегка обмять.

Слишком активно обминать нельзя, иначе тесто будет медленно подходить. Положить тесто в миску, прикрыть тканой салфеткой и поставить в теплое место. Когда его объем увеличится в 2 раза, можно начинать делать пироги.

Пирог с гречневой кашей и грибами

Ингредиенты

800 г готового постного дрожжевого теста, 4–6 шт. сухих белых грибов, 1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 8-10 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления

Сухие грибы отварить в подсоленной воде, положив в бульон морковь, корень петрушки или сельдерея и черный перец горошком. Когда грибы станут мягкими, вынуть их из отвара и мелко нарезать. Бульон процедить. 2 стакана грибного бульона (если его получилось меньше, долить до нужного объема кипятком) поставить на огонь, опустить туда грибы и вскипятить. Гречневую крупу перебрать, помыть и всыпать в отвар с грибами, добавив туда растительное масло. Варить под крышкой до готовности. Тесто разделить на 2 части и раскатать 2 пласта. На один пласт положить начинку и накрыть другим пластом. (Можно сделать пирог и без грибов, с одной только кашей: сварить ее на воде и заправить луком, обжаренным в растительном масле.)

Поставить пирог в разогретую духовку и выпекать до готовности.

Пирог со свежей белокочанной капустой

Ингредиенты

800 г готового постного дрожжевого теста, 1 кг белокочанной капусты, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 5–6 веточек укропа, соль.

Способ приготовления

Капусту нарубить, сложить в эмалированную кастрюлю, посолить и оставить на 15 минут. Затем отжать сок, добавить растительное масло, нашинкованный лук и поставить на огонь. Тушить до мягкости. Если жидкость слишком быстро выкипит, добавить 2–3 ложки воды. Готовую капусту охладить, смешать с рубленой зеленью укропа. Из теста раскатать 2 пласта, на один положить начинку и накрыть вторым пластом. Поставить пирог в разогретую духовку и выпекать до готовности. Таким способом можно сделать и пирожки.

Пирог с квашеной капустой и соленой рыбой

Ингредиенты

800 г готового постного дрожжевого теста, 2 стакана квашеной капусты, 0,5 кг соленой горбуши или трески, 2 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, молотый черный перец.

Способ приготовления

Лук нашинковать и жарить до золотистого цвета на сковороде с растительным маслом. Добавить капусту, перец, закрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока капуста не станет мягкой. При необходимости можно налить немного воды или рыбного бульона. Рыбу отделить от костей, нарезать тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле. На нижний пласт пирога положить остывший

слой капусты с луком, затем охлажденный слой рыбы. Накрыть пирог верхним пластом, дать отстояться и поставить в печь. Вместо соленой рыбы можно использовать сваренные, а затем обжаренные на растительном масле сухие грибы.

Пирог с рисом и свежей морской рыбой

Ингредиенты

800 г готового постного дрожжевого теста, 500–700 г камбалы (морского окуня, палтуса), 1 стакан риса, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Сварить рис в большом количестве подсоленной кипящей воды, откинуть на сито, промыть холодной водой. Когда вода стечет, а рис остынет, положить в него измельченную зелень укропа и растительное масло и перемешать. Выложить половину риса на нижний пласт теста.

Рыбу очистить, отделить от костей и выложить на рис плотным слоем. Посыпать солью, перцем и уложить сверху второй слой риса. Накрыть вторым пластом теста, защипнуть края и оставить, чтобы он расстоялся.

Через 15–20 минут поместить пирог в разогретую духовку и выпекать не менее 1 часа. Чтобы ускорить процесс, рыбу можно обжарить на растительном масле.

Пирог с щавелем

Ингредиенты

800 г готового постного дрожжевого теста, 500–600 г свежего щавеля, 1/2 стакана сахарного песка.

Способ приготовления

Щавель мелко нарезать и растереть с сахаром. Выложить начинку на нижний пласт теста и накрыть верхним. Пласты для этого пирога должны быть достаточно толстыми. Можно добавить в начинку свежую клубнику (1,5–2 стакана), разрезанную на 2 части. Клубника кладется на слой щавеля.

Поставьте пирог в разогретую духовку и выпекайте до готовности.

Пирог с яблоками

Ингредиенты

800 г готового постного дрожжевого теста, 1 кг сладких или кисло-сладких яблок, 1/2 стакана сахарного песка, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка порошка корицы.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками, сложить в эмалированную миску или кастрюлю, пересыпав сахаром, и оставить на 15–20 минут. Когда из яблок выйдет излишек сока, положить фрукты на нижний пласт теста, смазать яблочный слой медом и посыпать корицей. Вместо яблок можно использовать свежие ягоды. Если берется вишня или черешня, корицу лучше заменить бадьяном. Пирог с вареньем или повидлом делают открытым, при этом на нижний более толстый пласт должно пойти 2/3 части теста, остаток следует использовать на решетку пирога. Перед помещением в духовку открытый пирог с вареньем обмазывают смесью муки, сахарной пудры и растительного масла.

Блины постные

Ингредиенты

250 г гречневой муки, 150 г пшеничной муки, 50 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 0,5 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

В 250 г теплой воды положить сахар и дрожжи, добавить гречневую муку, вымешать веселкой тесто. Поместить его в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5–2 раза, влить в него остаток воды, растительное масло, всыпать пшеничную муку, посолить и хорошо перемешать. Когда тесто поднимется во второй раз, можно выпекать блины на сковороде, смазанной растительным маслом. Блины можно подать с рыбьей икрой.

Блины с луком

Ингредиенты

500 г пшеничной муки, 2–3 луковицы, 25 г дрожжей, 1 ст. ложка сахарного песка, 100 г растительного масла, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Влить в эмалированную посуду теплую воду, всыпать муку и размешивать венчиком до исчезновения комочков. В чашку налить 2 ст. ложки воды, развести в ней дрожжи, вылить их в тесто, добавив в него соль, сахар, растительное масло. Тесто хорошо вымесить, накрыть салфеткой и поставить в теплое место, чтобы подошло. Репчатый лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле и остудить. Когда тесто подойдет, положить в него лук вместе с маслом и поставить в теплое место, чтобы еще раз подошло. Блины выпекать на

разогретом растительном масле. Помимо лука, можно добавить в блины тертые яблоки или морковь.

Оладьи постные

Ингредиенты

450 г пшеничной муки, 25 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, ванилин, апельсиновая цедра, 250 г воды, растительное масло, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

В глубокую эмалированную миску влить теплую воду. Развести дрожжи, добавить соль, сахар, муку, хорошо перемешать, накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, жарить оладьи на сковороде с растительным маслом.

Готовые оладьи смазать растительным маслом с добавлением ванилина и апельсиновой цедры.

Жаворонки

Ингредиенты

3 стакана пшеничной муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки изюма, 1 стакан воды, ванилин, 1/2 ст. ложки соли.

Способ приготовления

В большую миску налить теплую воду, развести дрожжи и всыпать 1,5 стакана муки. Вымесить тесто, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, положить в него соль, ванилин, влить растительное масло, мед, а затем всыпать остаток

муки. Месить тесто до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Накрыть его салфеткой и снова поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме примерно в 2 раза, положить его на доску, посыпанную мукой, и сформовать колбаски весом примерно 50 г. Завязать каждую узлом, на конце узла ножом сделать надрез, напоминающий хвост птицы. Другой конец вылепить в виде птичьей головки с клювом. Глаза жаворонка сделать из изюма. Уложить жаворонки на противень, смазанный растительным маслом, и поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось. После этого посыпать сахаром и поместить в духовку, нагретую до температуры 180–200 °С. Выпекать 12–15 минут.